

DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES	6
Paella marinera (sofregit, sípia, múscols i brou de peix)		Llenties estofades amb verdures (porro, tomàquet, pebrot, pastanaga i carbassó)		Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) amb oli d'oliva		CALÇOTADA Calçots amb romesco Espaguetis a la napolitana		Sopa de verdures amb pasta meravella (brou casolà, verdures i pasta)	
Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i blat de moro		Lluç a la Biscaïna		Estofat de vedella amb xampinyons / Truita de formatge		Botifarra / Pollastre amb seques i tomàquet al forn		Llimanda arrebossada(casolà) amb enciam, olives i tomàquet	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal. 732 Lip: 18g	Prot. 34g HC 92g	Kcal: 729 Lip: 20 g.	Prot: 32 g. H.C: 92 g.	Kcal. 658 Lip: 23g	Prot. 28g HC 73g	Kcal: 710 Lip: 28 g.	Prot: 30 g. H.C: 94 g.	Kcal: 703 Lip: 30 g.	Prot: 27 g. H.C: 93 g.
DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES	13
Crema de carbassó amb formatge i crostonets de pa		Fideus a la cassola (sofregit amb daus de porc)		Sopa de l'àvia (brou casolà de pollastre i vedella i pasta fina)		Arròs amb salsa de tomàquet		Mongetes blanques estofades de verdures (ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga i patata)	
Croquetes de carn d'olla amb enciam, tomàquet i blat de moro		Pit de pollastre a la planxa / Salmó al forn amb tomàquet al forn		Mar i Muntanya (mandonguilles, pèsols, pastanaga, patata i sípia) / Lluç en salsa jardineria		Truita de patata Enciam, blat de moro i pastanaga		Fogoner al forn amb picada Enciam i tomàquet	
Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal. 747 Lip: 24g	Prot. 26g HC 89g	Kcal: 713 Lip: 24 g.	Prot: 30 g. H.C: 83 g.	Kcal. 623 Lip: 23g	Prot. 24g HC 88g	Kcal: 641 Lip: 20 g.	Prot: 28g. H.C: 92 g.	Kcal: 728 Lip: 22 g.	Prot: 26 g. H.C: 90 g.
DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES	20
Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) i formatge ratllat o salsa fungi		Patata i bròquil al vapor amb oli d'oliva		Cigrons estofats amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, carbassa)		Sopa de peix (brou casolà de peix amb pasta fina)		Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia i carbassó)	
Lluç enfarinat amb enciam, pastanaga i blat de moro		Aletes de pollastre rostides amb enciam, tomàquet i olives		Llom / Llimanda amb salsa i patates a daus		Estofat de gall dindi a la jardineria (pèsols i pastanaga)		Truita de tonyina amb enciam, blat de moro i pastanaga	
Fruita de temporada		Làctic		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Kcal: 733 Lip: 29 g.	Prot: 26 g. H.C: 98 g.	Kcal: 679 Lip: 22 g.	Prot: 29 g. H.C: 83 g.	Kcal: 715 Lip: 22 g.	Prot: 27 g. H.C: 975g.	Kcal: 673 Lip: 24 g.	Prot: 28 g. H.C: 85 g.	Kcal: 635 Lip: 21 g.	Prot: 27 g. H.C: 85 g.
DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	MENÚ ANIVERSARI 27	
Mongeta verda amb patata i oli d'oliva		Mongetes blanques estofades amb pastanaga, carbassó i bròquil		Arròs amb salsa de tomàquet		Patata i pèsols amb oli d'oliva		Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	
Palpis de gall dindi a la planxa amb xampinyons		Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb ceba i patata panadera		Cuixa de pollastre a l'ast / Fogoner al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro		Truita francesa amb enciam, olives i tomàquet		Filet de lluç arrebossat amb xips Enciam i tomàquet	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Làctic	
Kcal: 676 Lip: 24 g.	Prot: 29 g. H.C: 73 g.	Kcal: 740 Lip: 27 g.	Prot: 36 g. H.C: 95 g.	Kcal: 723 Lip: 28 g.	Prot: 32 g. H.C: 83 g.	Kcal. 657 Lip: 18g	Prot: 31g H.C: 77g	Kcal: 707 Lip: 26 g.	Prot: 27 g. H.C: 90 g.
DILLUNS	30	DIMARTS	31						
Llenties estofades amb verdures (porro, pebrot, pastanaga, patata i carbassó)		Crema de carbassa i pastanaga amb crostonets de pa							
Palometa al forn amb carbassó a la planxa		Daus de pollastre adobats al forn amb enciam, tomàquets cherry i pastanaga							
Fruita de temporada		Fruita de temporada							
Kcal: 739 Lip: 25 g.	Prot: 32 g. H.C: 92 g.	Kcal. 648 Lip: 25g	Prot. 31g HC. 70g						

ALIMENTANT EL FUTUR

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.
Els làctics seran: iogurts naturals o de sabors, natilles, flams i iogurts líquids.
La fruita de març serà: Poma, pera, plàtan, taronja i mandarina.



març 2020
menú ESO

Els espinacs són una font important de vitamines com Vitamina C, vitamina E i Àcid fòlic (vit.B9), i de minerals com el Magnesi, Potassi, Fòsfor i Ferro. Recordeu que per facilitar l'absorció d'aquest ferro es recomana combinar-les amb un cítric com mandarina o la taronja .



Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.
08850 - Gavà - Barcelona
Tel. 93.638.87.03
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es

Estem treballant conjuntament amb Cesnut Nutrició per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús. Per qualsevol dubte del nostre menú contacti amb l'equip de Dietistes-Nutricionistes a info@cesnut.com o per telèfon en el 93 364 12 12.

